



## Hatha - Yoga Herbst-Winter 2021/22

Themen in diesem Zyklus werden u.a. der Rücken und die Wirbelsäule sein, der Atem, Energie anreichern und fließen lassen. Wir möchten uns dem Leben öffnen. Frei und beweglich werden in Körper und Geist.

- **Dienstag Vormittagsyoga:** 10Uhr -11 Uhr
- **Dienstag Frühabendyoga:** 17.30Uhr-18.30Uhr
- **Dienstag Abendyoga:** 19 Uhr -20 Uhr  
21.09., 28.09., 05.10., 12.10., 19.10., 26.10., 2 Wochen Pause;  
16.11., 23.11., 30.11., 07.12., 14.12., 21.12., 11.01., 18.01., 25.01  
(15 Einheiten, Kursbeitrag: **210 Euro**; 1 Rate: 98 Euro, 2 Rate: 112 Euro)
- **Mittwoch Frühabendyoga:** 17.30 Uhr - 18.30 Uhr
- **Mittwoch Abendyoga :** 19 Uhr - 20 Uhr  
15.09., 22.09., 29.09., 06.10., 13.10., 20.10., 27.10., 2 Wochen Pause; 17.11., 24.11., 01.12., 15.12.,  
22.12., 12.01., 19.01., 26.01. (15 Kurseinheiten, Kursbeitrag: **210 Euro**; 1. Rate: 98 Euro; 2.  
Rate: 112 Euro)
- **Donnerstag Vormittagsyoga:** 9 Uhr - 10 Uhr
- **Donnerstag Frühabendyoga:** 18 Uhr - 19 Uhr  
16.09., 23.09., 30.09., 07.10., 14.10., 21.10., 28.10., 2 Wochen Pause, 18.11., 25.11., 02.12, 09.12.,  
16.12., 13.01., 20.01., 27.01.  
**15 Kurseinheiten, Kursbeitrag 210 Euro, 1. Rate: 98 Euro; 2. Rate: 112 Euro)**

**Wo:** Bozen, Heinrichstraße 1b, Schellenhof (läuten bei dunkelgrauer Gartentür)  
[www.bozen.yoga](http://www.bozen.yoga)

**Eintritt:** **Covid getestet, genesen, geimpft (Green Pass) - Da wir nicht wissen, wie die Corona-Wellen im Herbst/Winter spielen, könnt ihr den Kurs in 2 Raten bezahlen. 1.Rate: bis 09.September, 2.Rate: bis 05.November.**

**Mitnehmen:** **Eigene Matten**, bequeme Kleidung, Pullover zum Drüberziehen

**Anmeldung:** E-Mail ([unterholznerbirgit@gmail.com](mailto:unterholznerbirgit@gmail.com))  
Telefon: +39 333 2564773

**Biete auch Einzelunterricht. NEU: Yogatherapeutischer Unterricht für ältere Menschen oder Menschen mit Einschränkungen.**

**Kursleitung:** Birgit Unterholzner  
Yogalehrerin BDY/EYU und Svastha Yogatherapieausbildung

